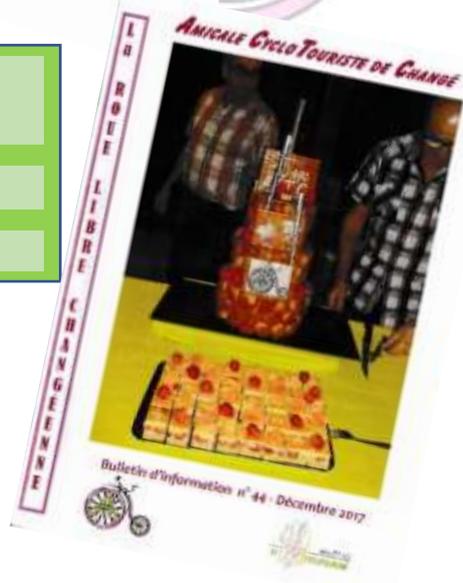


BULLETIN
D'INFORMATION
DÉCEMBRE 2020
N° 47



Sommaire

Le mot du Président

Jean-Claude Lemoine

Page 3

Année 2021

Calendrier 2021

Jean-Yves DESPRÉS

Page 8

Les capitaines de groupe

Jean-Yves DESPRÉS

Page 9

Composition du bureau et des commissions

Jean-Yves DESPRÉS

Pages 10 & 11

Et si nous parlions Sécurité.....

Jean-Yves RAGAIGNE

Page 12

Année 2020

Rapport d'activités

Jean-Yves DESPRÉS

Page 4

Rétropédalage...

Historique de l'A.C.T.C. :

Divers auteurs

Pages 13 à 24

Le bulletin n° 1

La vie du club

Anniversaires : 10 – 15 – 20 – 25 – 30 et 35 ans

L'évolution des maillots

Page 25

Les randonnées des cyclos de l'A.C.T.C.

Jean-Claude LIGIER

Pages 26 à 28

Canyons et religieuses en Sarthe

Benoîte GUILLONEAU

Page 29

Au ravito

Jacqueline MANOUVRIER

Page 30

La langue française

Page 30

Nos sponsors

Page 31

AMICALE CYCLOTOURISTE DE CHANGÉ

Mairie de Changé 72560 Changé

Adresser les articles pour le bulletin à B. Guilloneau : benoite.actc@orange.fr

Local Pierre LOISON - Rue des Vignes – CHANGÉ

E-mail : jeanyvesdespres@free.fr Site internet : <http://www.actchange72.org>

À cause de la crise sanitaire, bons nombres de manifestations ont été annulées, donc pas de résumés ni de photos. Nous vous proposons de voir ou de re-voir l'historique et la vie de notre club.





Édito.....

Chaque année j'essaie de me renouveler dans les éditoriaux pour le bulletin ainsi que dans mes discours. Mais pour cette année, il n'y a pas de question à se poser, en effet, le COVID 19 est passé par là, nous empêchant de rouler comme nous l'aimons et faisant que sur le plan des organisations cette année est une année blanche.

En effet, les grosses organisations : semaines neige et montagne, week-end Pentecôte, la Changéenne, la randonnée des Rossays n'ont pas pu se dérouler, mais aussi la journée culturelle, les Audax et quelques sorties à la journée. Même l'Assemblée Générale, instant privilégié nous permettant de nous retrouver se déroulera à huis clos avec vote par internet pour la majorité d'entre vous et par courrier pour ceux qui n'ont pas d'adresse mail.

Même les sorties hebdomadaires ont été interrompues de mi-mars à début juin et en fin d'année. Si pour certains, le respect des consignes sanitaires n'est pas une priorité, pour bon nombre d'entre vous, la prudence vous a dicté de ne pas reprendre en groupe et donc de rouler seuls, voire pas du tout.

Quand retrouverons-nous une situation normale ? Nul ne le sait et nous en sommes tous désolés, perturbés et parfois un peu démoralisés. Au niveau du Conseil d'Administration, quelques soient nos avis personnels, nous sommes à l'écoute des directives gouvernementales et vous engageons à les respecter, il ne peut en être autrement.

Alors nous allons tourner cette page blanche de 2020 et croiser les doigts pour que 2021 nous permette de retrouver nos activités habituelles et pouvoir vivre pleinement ce qui n'est qu'une activité de loisir, mais qui pour beaucoup d'entre nous est indispensable à notre équilibre physique et mental.

Mais l'évolution de la pandémie nous impose d'être prudents et le premier semestre 2021 sera encore difficile.

Alors bon courage et surtout, prenez garde à vous et à vos proches.

Jean-Claude LEMOINE

MON PETIT VÉLO

Demain dès l'aube, à l'heure où blanchit la campagne, je partirai, vois-tu, petit vélo, je sais que tu m'attends.

J'irai par la campagne, j'irai par la forêt, j'irai par le village. Je ne puis demeurer sans toi plus longtemps, je pédalerai les yeux fixés sur mes pensées. Sans rien voir, sans entendre le moindre bruit.

Seul avec toi, l'échine courbée, les bras tendus, les mains crispées sur ton guidon.

Je pédalerai, je pédalerai....



Rapport d'Activité 2020

L'AMICALE CYCLOTOURISTE DE CHANGÉ

Assemblée Générale Ordinaire le 12 février 2020

Ordre du jour

Bilan des activités.

Bilan financier.

Les élections.

Calendrier 2021.

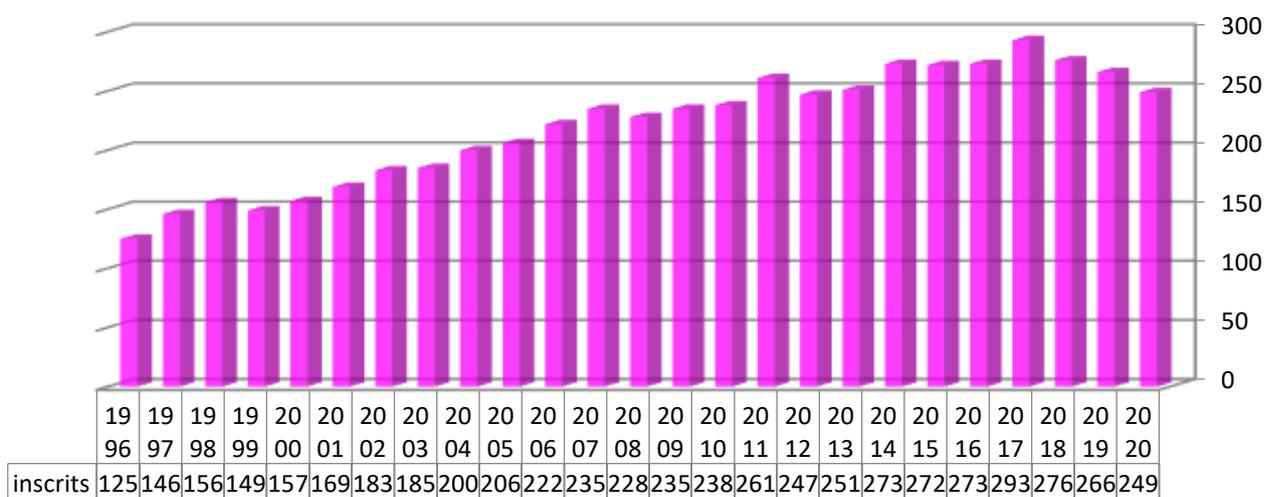
En raison des restrictions dues au COVID 19 notre Assemblée Générale Ordinaire a eu lieu au centre François Rabelais le 12 février 2021 à huis clos en présence des membres du CA

Effectifs 249 au 31/12/2020

249 inscrits dont 64 féminines

Répartitions : 223 licenciés et 26 adhérents

**Nombre de CYCLOS à l'ACTC
inscrits en 2020**



Date :	Manifestations :
03/01/2020	Galette des rois.
05/01/2020	Vœux du maire
01/02/2020	Soirée festive (choucroute)
14 au 21/03/2020-reporté	Séjour neige dans les Alpes Morzine
28/03/2020-annulé	Brevet AUDAX de 200 km
01/04/2020-annulée	Reprise sortie accueil
03/04/2020-annulée	Journée culturelle Le Pôle Européen du Cheval
16/04/2020-annulée	Randonnée interne 80 et 120km allure modérée
18/04/2020-annulée	Randonnée interne vtt à la journée
04/05/2020-annulée	Rando interne de 100 km organisation ACTC (JPL)
09 au 16/05/2020-reporté	Séjour montagne le Vercors
19/05/2020-annulée	Randonnée interne 1 jour Mamers route
24 mai 2020-annulé	Brevet AUDAX 400km
29 au 04/06/2020-reporté	Séjour Pentecôte arrivée 17h00 départ 09h00
11/06/2020-annulée	Randonnée interne 100 et 150km allure modérée
20/06/2020-annulé	Brevet ACTC 200km à 25km/h allure bloquée
27/06/2020-annulé	Brevet AUDAX initiation 100km
09/07/2020-annulée	Randonnée interne 100 et 150km allure modérée
02 au 09/08/2020-annulée	82° Semaine fédérale Valognes
20/08/2020-annulée	Randonnée interne 100 et 150km allure modérée
05/09/2020-annulée	Accueil des nouveaux changéens et journée des associations
12/09/2020-annulée	La Changéenne
26/09/2020-annulée	Samedi Randonnée interne 100 et 150km allure modérée
25/10/2020-annulée	Rando des Rossays VTT marche
27/11/2020-reportée annulée	Assemblée générale de l'ACTC Téléthon randonnée cyclo

Vote :

Le vote de l'AGO 2020 :

- **Vote électronique** pour ceux ayant une adresse mail, nous nous sommes appuyés sur le site Balotilo (spécialisé dans cet exercice)
- **Vote par courrier postal** n'ayant pas d'adresse mail, vote classique

Le dépouillement a été fait par 2 scrutateurs : Gérard DESCHAMPS et Gérard DODIER

Résultats

Rapport moral oui 156 voix

Rapport d'activité oui 159 voix

Rapport financier oui 154 voix

Élections :

Tiers sortant :

- Gérard BRILLANT
- Joël GUILLONEAU
- Michel TOUCHET
- Patrick VIMONT

Ne se représente pas

- Jean-Yves RAGAIGNE

Candidats 2021 :

- Gérard BRILLANT réélu 167 voix
- Joël GUILLONEAU réélu 165 voix
- Michel TOUCHET réélu 164 voix
- Patrick VIMONT réélu 166 voix

Élections du bureau :

Élection du bureau le 12 février 2021 :

Président :

Jean-Claude LEMOINE



Secrétaire :

Jean-Yves DESPRÉS



Trésorier :

Alain FOUINEAU



Tarifs des licences 2021

LES NOUVELLES FORMULES DE LICENCE FFCT SAISON 2021

. Les adhérents pourront désormais choisir entre 3 formules lors de leur prise de licence :

VÉLO BALADE : correspondant à une pratique douce, familiale ou occasionnelle du cyclotourisme, pour laquelle le certificat médical ne sera pas obligatoire (pour des parcours, vert à bleu, en termes de difficulté).

VÉLO RANDO : Je certifie sur l'honneur que chacune des rubriques du questionnaire de santé (qs-sport Cerfa N°15699*01) a donné lieu à une réponse négative. certificat médical - de 5 ans, je reconnais expressément que les réponses apportées relèvent de ma responsabilité exclusive

VÉLO SPORT : cette variante permet aux adhérents ayant une pratique plus sportive de s'inscrire à des événements tels que les **cyclosporives** en dehors de la FFCT. Un certificat médical sera obligatoirement fourni tous les 3 ans. Le tarif de la licence et les options d'assurances liées restent inchangés.

Je certifie sur l'honneur que chacune des rubriques du questionnaire de santé (qs-sport Cerfa N°15699*01) a donné lieu à une réponse négative. certificat médical - de 3 ans, je reconnais expressément que les réponses apportées relèvent de ma responsabilité exclusive

ATTENTION : la mise en place par la FFCT de la formule de licence "Vélo Sport" n'autorise pas les clubs à organiser des manifestations compétitives (avec classement / chrono).

Licence 2021

En 2021 un nouvel assureur AXA mais toujours le même interlocuteur :
AMPLITUDE ASSURANCES GOMIS-GARRIGUES

TARIFS 2021

Le CA décide une diminution de la cotisation club

Formule licence en 2020 = 14€50 en 2021 = **10€00**

Formule adhérent en 2020 = 19€00 en 2021 = **14€50**

Cette baisse exceptionnelle est due à nos activités réduites pour cause de COVID 19.

Première année de licence féminine gratuite

Depuis plusieurs années le CODEP prend en charge la gratuité de la licence féminine pour la première année. Reconduit pour l'année 2021 = en attente.

Info du mois

Nous avons la possibilité d'accueillir de futurs licenciés (3 fois consécutives par personne), Obligations d'informer les dirigeants.

Nous vous rappelons que nos sorties sont réservées aux licenciés de l'ACTC et aux licenciés FFCT d'autres clubs adhérents à l'ACTC.

Les capitaines de route et les membres du CA sont chargés de faire respecter cette directive.

ACTC vous propose

Inscription gratuite aux randonnées organisées par L'ACTC à tous nos licenciés et adhérents sur présentation de la licence ou carte adhérents, l'inscription est obligatoire.

Parcours du mois : disponible au gymnase du COSEC et sur le site internet

Vous trouverez des flashs d'informations dans les parcours dominicaux que vous avez à disposition tous les jours, au gymnase du COSEC.

Vous avez également à votre disposition à l'espace Pierre LOISON les comptes rendus des réunions du C.A.

Les parcours du mois sont également envoyés par mail.

À partir du site ACTC vous avez accès au parcours du mois que vous pouvez imprimer.

Vous pouvez également télécharger vos GPS.

Site internet de l'ACTC : www.actchange72.org

Le secrétaire Jean-Yves DESPRÉS

Le vélo qui ne sert à rien...

Accroché à ton clou au fond du garage,
 Pauvre vélo, tu es triste, quel dommage,
 Du début de l'hiver à l'éveil du printemps,
 Tu es seul, abandonné pour longtemps.
 Ton cavalier te délaisse car il fait trop froid,
 Il te préfère d'autres compagnons de joie,
 Il passe à côté de toi sans un regard,
 Et s'il te frôle, c'est tout à fait par hasard.
 Sois patient, les beaux jours sont de retour,
 Retrouve le sourire, c'est bientôt ton tour,
 De parcourir les petites routes du terroir.
 Petit vélo reprend vite espoir,
 Car si l'hiver tu ne sers à rien, garde la foi,
 Pense à toutes ces heures, où tu es le Roi.

CALENDRIER L'Amicale Cyclotouriste de Changé - 2021	
Date	Manifestations
08/01/2021 Annulé	Galette des rois Rendez-vous à Changé Centre François Rabelais 20h30.
10/01/2021 Annulé	Vœux du maire
06/02/2021 Annulé	Soirée festive (choucroute) Annulé
13 au 20/03/2021	Séjour neige dans les Alpes Morzine
27/03/2021 Annulé	Brevet AUDAX de 200 km organisation ACTC départ 7 h 00
07/04/2021	Reprise sortie accueil
En attente	Journée culturelle «Les Bouleries» Pôle Européen du Cheval
15/04/2021	Randonnée interne 80 et 120 km allure modérée
17/04/2021	Randonnée interne VTT à la journée
24/04/2021	La Changéenne
03/05/2021	Rando interne de 100 km organisation ACTC (JPL)
06/05/2021	Randonnée interne 1 jour Mamers route
08 au 15/05/2021	Séjour montagne le Vercors
21 au 27/05/2021	Séjour Pentecôte arrivée 17 h 00 départ 09 h 00
29 et 30/05/2021	Brevet AUDAX 400 km
10/06/2021	Randonnée interne 100 et 150 km allure modérée
19/06/2021	Brevet ACTC 200 km à 25 km/h allure bloquée
26/06/2021	Brevet AUDAX initiation 100 km
08/07/2021	Randonnée interne 100 et 150 km allure modérée
25/07 au 01/08/2021	82° Semaine fédérale Valognes
19/08/2021	Randonnée interne 100 et 150 km allure modérée
	Accueil des nouveaux changéens et journée des associations
16/09/2021	Samedi Randonnée interne 100 et 150 km allure modérée
31/10/2021	Rando des Rossays VTT marche
03/12/2021	Assemblée générale de l'ACTC
	Téléthon randonnée cyclo

Les Capitaines de Route

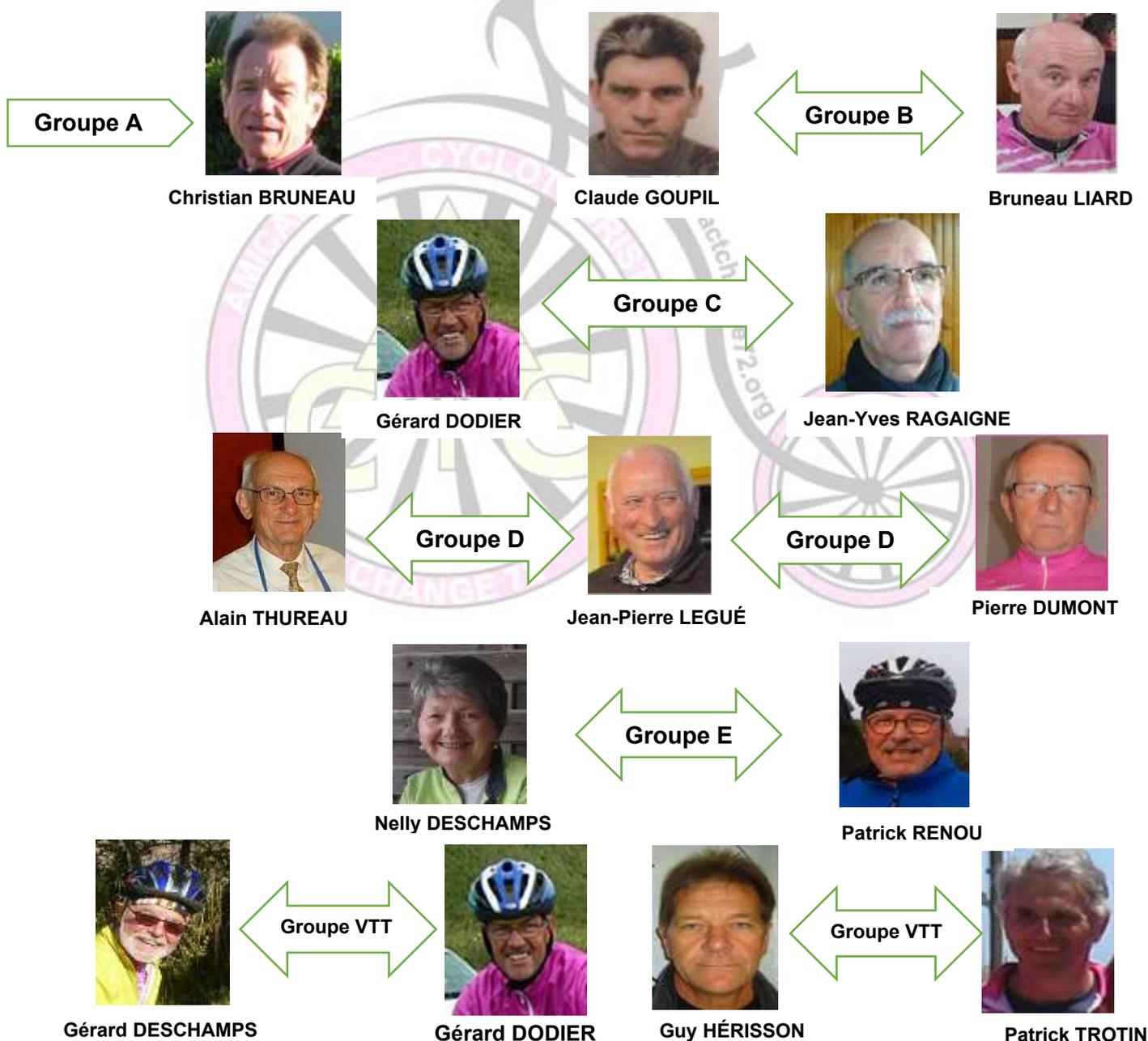
Les capitaines de route facilitent le fonctionnement des groupes ils ne sont pas là en tant que surveillants, la discipline est l'affaire de tous : **Chaque groupe ne doit pas dépasser 15 cyclos, (sauf si règles gouvernementales, départementales.... plus restrictives)**. Il est plus facile à gérer et plus sécurisant. **Nous vous demandons votre coopération.**

Rôle du capitaine de route : Le capitaine de route régule la vitesse du groupe, s'assure que tous les participants sont regroupés.

En haut des côtes les premiers attendent les derniers avant de relancer. Lorsque le capitaine de route est seul dans le groupe, il peut désigner un des cyclos pour le seconder. **Le Capitaine de route a l'autorité du Président de l'ACTC.** Chaque membre du Conseil d'administration se doit de l'aider. **Nos capitaines de route font un travail remarquable, qu'ils en soient remerciés.**

Leur mot d'ordre est : **Si tu veux être respecté, respecte ton voisin**

Constitution des groupes par capitaine



Président		Jean-Claude LEMOINE
Secrétaire		Jean-Yves DESPRÉS
Secrétaire-adjointe		Benoîte GUILLONEAU
Trésorier		Alain FOUINEAU
Trésorier adjoint		Jean-Claude LEMOINE
Membres :	Guy AUBIER	Claude SAULNIER
	Gérard BRILLANT	Alain THUREAU
	Joël GUILLONEAU	Michel TOUCHET
	Régis PIERRE	Patrick VIMONT
	Yves PLOUSEAU	
COMMISSIONS 2020 - 2021		
1. RELATIONS PUBLIQUES		
But :	Relations avec les mairies, les personnalités, les médias, ... et coordination entre les différentes commissions	
	Jean-Claude LEMOINE	
	11, rue Jules Vallès 72100 LE MANS	06 79 13 34 57
	Michel TOUCHET	02 43 40 07 35
2. MANIFESTATIONS		
But :	Organisation des sorties et festivités diverses :	
	* Sorties à la journée	
	* La Changéenne	
	* Randonnées FFCT	
	* Semaine Fédérale	
Responsable :	Jean-Claude LEMOINE	
	11, rue Jules Vallès 72100 LE MANS	06 79 13 34 57
	Guy AUBIER	02 43 82 07 74
	Gérard BRILLANT	02 43 20 92 80
	Alain FOUINEAU	02 43 86 11 30
	Benoîte GUILLONEAU	02 43 84 52 50
	Yves PLOUSEAU	02 43 40 12 11
	Claude SAULNIER	06 87 52 54 40
	Alain THUREAU	02 43 89 45 71
	Patrick VIMONT	06 03 93 37 73
3. VTT : RANDO DES ROSSAYS		
But :	Randonnée V.T.T. - MARCHES DIVERSES	
Responsable :	Jean-Claude LEMOINE	
	11, rue Jules Vallès 72100 LE MANS	06 79 13 34 57
	Gérard BRILLANT	02 43 20 92 80
	Gérard DESCHAMPS	02 43 89 21 32
	Gérard DODIER	02 43 40 12 19
	Alain FOUINEAU	02 43 86 11 30
	Benoîte GUILLONEAU	02 43 84 52 50
	Guy HÉRISSON	02 43 40 10 02
	Yves PLOUSEAU	02 43 40 12 11
	Alain THUREAU	02 43 89 45 71
	Michel TOUCHET	02 43 40 07 35
	Patrick TROTTIN	02 43 40 10 09
4. SÉJOURS		
NEIGE Ski alpin :	Alain THUREAU	
activité maintenue pour l'année 2021	La Petite Bécane 72470 Saint-Mars-La-Brière	02 43 89 45 71
	Gérard DESCHAMPS	02 43 89 21 32
PENTECÔTE :	Jean-Yves DESPRÉS	
	18, rue de Belfort 72000 LE MANS	02 43 24 14 04
	Jean-Claude LEMOINE	06 79 13 34 57
MONTAGNE :	Alain THUREAU	
	La Petite Bécane 72470 Saint-Mars-La-Brière	02 43 89 45 71
	Alain FOUINEAU	06 87 17 48 08

5. PARCOURS			
But :	Élaboration des parcours pour les sorties du club		
Responsable :	Jean-Claude LEMOINE		
	11, rue Jules Vallès 72100 LE MANS		06 79 13 34 57
	Monique FRÈREJACQUES		02 43 88 22 76
	Michel TOUCHET		02 43 40 07 35
6. SÉCURITÉ			
But :	Diffuser l'information sur la sécurité : Aider et conseiller pour les déclarations et les démarches nécessaires en cas d'accident - Gérer les trousse de secours		
Responsable :	Claude SAULNIER		
	11 rue Jacques Amyot 72000 LE MANS		06 87 52 54 40
7. AUDAX - B.R.M.			
But :	Encourager les licenciés à participer à des brevets	longue distance AUDAX	
Responsable :	Jean-Yves DESPRÉS		
	18, rue de Belfort 72000 LE MANS		02 43 24 14 04
	Guy AUBIER		02 43 82 07 74
	Didier GUILLIN		09 84 27 42 94
	Jean-Claude LEMOINE		06 79 13 34 57
	Régis PIERRE		02 43 40 47 61
	Patrick VIMONT		06 03 93 37 73
8. LOGISTIQUE			
But :	Organiser les manifestations festives du club :		
Responsable :	Gérard BRILLANT		
	10, rue de La Galicherie "La Trugalle" 72190	Neuville-sur-Sarthe	02 43 20 92 80
	Joël GUILLONEAU		02 43 84 52 50
	Yves PLOUSEAU		02 43 40 12 11
	Michel TOUCHET		02 43 40 07 35
9. FORMATIONS et TOURISME			
But :	Relations avec le CODEP		
Responsable :	Jean-Claude LEMOINE		
	11, rue Jules Vallès 72100 LE MANS		06 79 13 34 57
10. BULLETIN			
But :	Préparation et diffusion du bulletin d'information du club : "LA ROUE LIBRE CHANGÉENNE"		
Rédactrice en chef :	Benoîte GUILLONEAU		
	240, Avenue Bollée 72000 Le Mans		02 43 84 52 50
Rédacteurs :	Jean-Yves DESPRÉS		02 43 24 14 04
	Jean-Claude LEMOINE		06 79 13 34 57
11. ÉQUIPEMENTS			
But :	Commande des équipements vestimentaires & gestion des stocks		
Responsable :	Joël GUILLONEAU		
	240, Avenue Bollée 72000 Le Mans		02 43 84 52 50
	Benoîte GUILLONEAU		02 43 84 52 50
12. LOCAUX			
But :	Gestion du local "Pierre Loison", rue des Vignes		
Responsable :	Yves PLOUSEAU		
	19, rue des Vignes 72560 Changé		02 43 40 12 11
But :	Gestion du local des "Commerceries"		
Responsable :	Alain THUREAU		
	La Petite Bécane 72470 Saint-Mars-La-Brière		02 43 89 45 71
	Guy AUBIER		02 43 82 07 74
13. GROUPE ACCUEIL : VÉLO ROUTE			
But :	Initiation des débutants aux sorties de groupe		
Responsable :	Michel TOUCHET		
	Chemin de la Pelouse 72560 Changé		02 43 40 07 35
14. MATÉRIEL ET SIGNALISATION			
But :	Préparation des salles, banderoles, fléchages...		
Responsable :	Yves PLOUSEAU		
	19, rue des Vignes 72560 Changé		02 43 40 12 11
15. SITE INTERNET			
Responsable :	Jean-Yves DESPRÉS		
	18, rue de Belfort 72000 LE MANS		02 43 24 14 04
	Jean-Claude LEMOINE		06 79 13 34 57

...Et si nous parlions sécurité...

La saison 2020 aura été marquée par la **crise sanitaire** que nous subissons actuellement et dont la fin nous est encore inconnue à ce jour.

Si la sécurité «habituelle» lors de nos déplacements à vélo ne doit pas cesser de nous préoccuper (respect du code de la route, maîtrise des bons réflexes pour rouler en groupe, équipements adaptés du vélo et des vêtements, etc...), j'en appelle à votre responsabilité quant à l'application des **mesures de protection** définies par les instances gouvernementales et fédérales.

BILAN DES SINISTRES SAISON 2020

Depuis l'assemblée générale de 2019 nous avons à déplorer **4 accidents**. Pour mémoire il s'agit du même nombre qu'en 2018 ; je parlais alors d'embellie.

Ces quatre accidents ont eu lieu avant la période du confinement. Peut-on en déduire que cette période et les mesures après confinement (limitation du nombre de cyclo par groupe, respect des distances, ...) ont eu un effet bénéfique ; je vous en laisse juge.

Outre les habituels dégâts matériels (vélos, casques, vêtements, ...), cette année les **dommages physiques ont été graves** :

- Entorse cervicale,
- Plaie profonde,
- Hématomes étendus,
- Fracture du col du fémur,
- Traumatisme crânien avec perte de connaissance,
- Fracture vertèbres lombaires.

Les causes de ces chutes ont été les suivantes :

- 2 accrochages en groupe,
- 1 empiètement sur le bas-côté de la chaussée,
- 1 choc arrière occasionné par un véhicule automobile sur un giratoire.

ASSURANCE 2021

L'assureur ALLIANZ ayant résilié le contrat qui le liait à FF Vélo, le nouvel assureur pour la saison 2021 sera **AXA**.

Le contact reste le cabinet Gomis-Garrigues de Toulouse. Il devient «Amplitudes Assurances».

CERTIFICAT MÉDICAL

Important ! : Les certificats médicaux de 2016 ou antérieurs à 2016 ne seront plus valables pour le renouvellement des licences 2021.

Pour votre prochaine prise de licence « **Vélo Rando** », pensez à consulter votre médecin.

DÉLÉGUÉ SÉCURITÉ

Ayant décidé de passer la main, dorénavant votre délégué sécurité est :

Claude SAULNIER (06 87 52 54 40).

Jean-Yves RAGAIGNE

Historique du club

1^{er} LA NAISSANCE

1975. Quelques Changéens se mettent à rouler ensemble le dimanche matin. Guère animés par l'esprit de compétition, ils créent, le 4 mars 1982, une section F.F.C.T. au sein de l' E.C.F.C. (Club cycliste de Changé). Le groupe compte alors 26 licenciés pour une moyenne d'âge de 36 ans. 6 300 km sont parcourus dans le cadre de nombreuses randonnées et des brevets à dénivellation. Cette année particulièrement active permet à la section de se classer seconde du challenge départemental.

Le 29 octobre 1982, l'E.C.F.C. organise son assemblée générale ordinaire. Les cyclos, représentés par Joël Vigneron et François Porcheron, sont exclus du vote. Ils réclament la parole, rappellent qu'ils sont membres du club et à jour de leurs cotisations. Le président répond que les cyclos auraient dû créer leur propre club.

Le 9 novembre 1982, l'assemblée générale de la section cyclo vote la création d'un nouveau club.

2^e LES PREMIERS PAS

Le bureau se réunit une semaine plus tard, le 16 novembre. Il propose de nouveaux statuts et choisit comme nom «AMICALE CYCLO-TOURISTE DE CHANGÉ» (A.C.T.C.). Première idée : «Cyclo-Touristes de Changé», mais nous souhaitons insister sur les liens d'amitié qui régnaient au sein de notre groupe. La déclaration à la Préfecture est enregistrée sous le n° 4942 (Parution au Journal Officiel datée du 1^{er} décembre 1982, page 10107).

Ces démarches administratives terminées, notre club existait officiellement ; nous n'avons plus qu'à lui donner vie.

Dès cette première année, le nombre des licenciés atteint 34.

Le calendrier reflète le dynamisme du club :

1^{er} janvier 1983 : Journée «mécanique», animée par Claude Dornier. Sont abordées les interventions simples et nécessaires à effectuer sur un vélo.

29 janvier 1983 : Soirée familiale à la cantine municipale (soirée festive à l'origine de notre actuelle choucroute).

30 janvier 1983 : Reprise des sorties à 9 h 30. Rendez-vous devant l'abribus de la place de l'église, face à la Poste. Dès le 6 février, deux groupes se forment mais roulent ensemble sur environ 20 km, ce qui favorise l'esprit de convivialité. Au cours de cette année, les deux groupes progresseront en distance de 30 à 60 km pour le 1^{er}, de 50 à 100 pour le 2^e.

En cours d'année, un nouveau groupe se forme le samedi après-midi à partir du 28 mai 1983.

Une sortie est aussi organisée le mercredi à 17 h 30.

Pour resserrer les liens entre les membres du club, trois temps forts sont organisés :

1. Une randonnée vers le Centre de vacances de Perseigne.
2. Une randonnée de 150 km en septembre 1983.
3. Une journée «Vélo pour tous» le 4 juin 1983.

3^e L'ESSOR

Après deux années d'une présidence active, Joël Vigneron décide de passer la main en janvier 1985. Il est remplacé par Jean-Paul Celton.

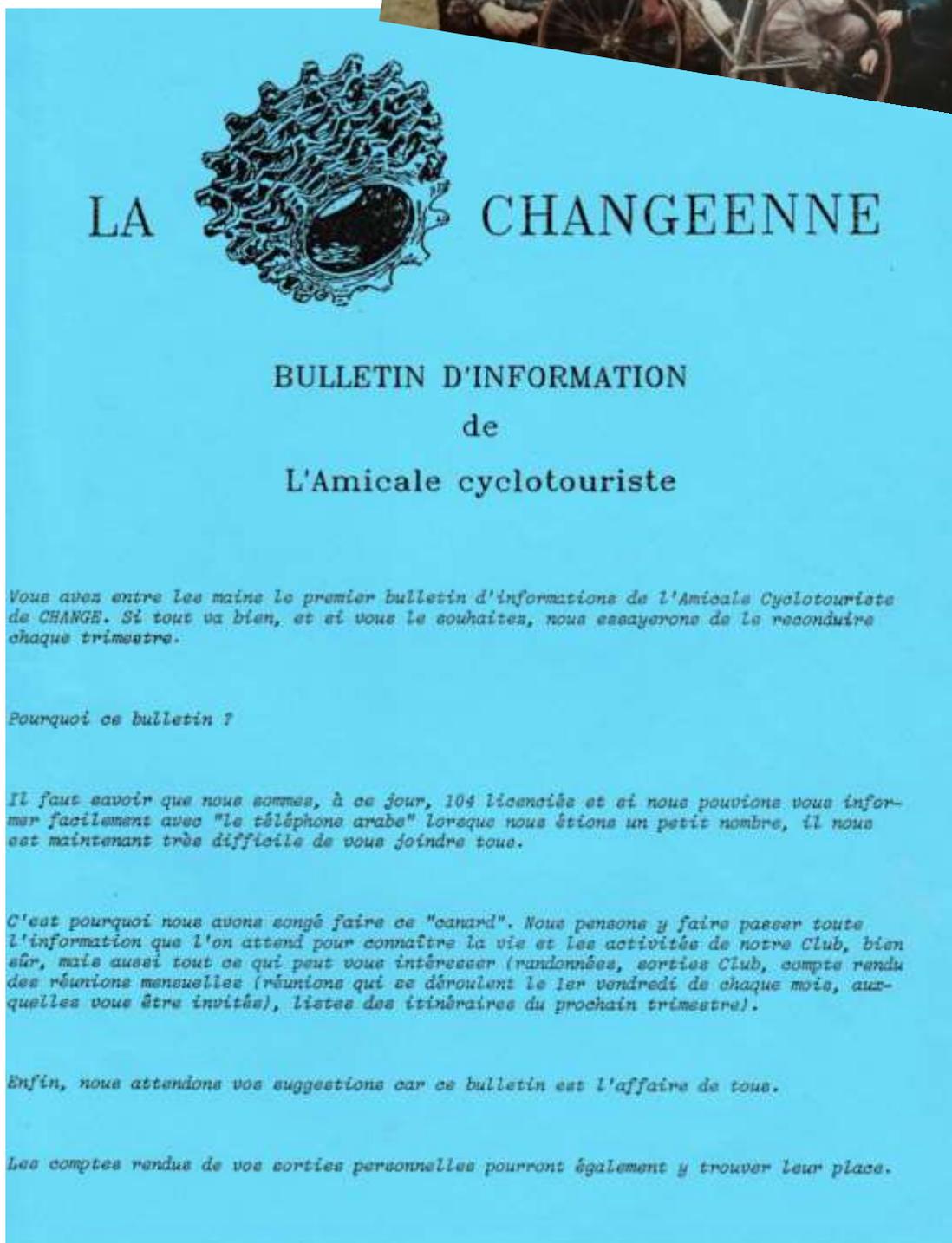
L'euphorie qu'avait engendrée la création du club était désormais retombée. Les effectifs avaient tendance à stagner.

Une difficulté est alors vite apparue : Comment satisfaire des cyclos dont les qualités sportives et les motivations étaient différentes alors que nous étions trop peu nombreux pour créer des groupes différents ?

Une publicité bien menée (portes ouvertes et animations sur Changé) fit connaître le club. Le nombre des adhérents doubla en moins de trois ans (105 en 1988).

En 1987, Michel Touchet est élu président, charge qu'il assure avec le même dynamisme et la même disponibilité encore actuellement.

Le premier bulletin : 1988



Logo - Maillot et local Pierre LOISON : 1991

LA VIE DU CLUB

UN LOGO



UN MAILLOT



UNE DEVISE

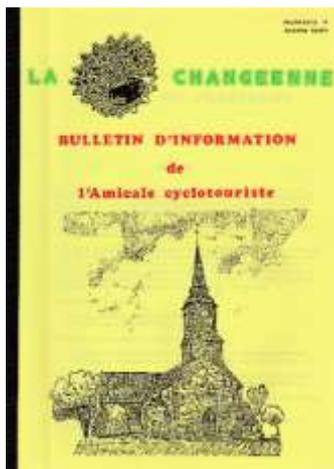
PARTIR ENSEMBLE, RENTRER ENSEMBLE

UN LOCAL

" Espace Pierre LOISON ", MEMBRE DU CLUB DEPUIS SA CRÉATION, DÉCÉDÉ EN 1997.



ACTC = 10 ANS : 1982/1992



Notre Amicale Cyclotouriste a 10 ans. Née de la rupture des cyclos avec les responsables du Club de Course de l'époque, l'Amicale Cyclotouriste fut déclarée en tant qu'association à la Préfecture, le 18 novembre 1982 et parut au journal Officiel le 1^{er} décembre de la même année. L'affiliation à la Fédération Française de CycloTouriste fut faite ; l'Amicale fut enregistrée sous le n° 3 959.

Le premier président en fut VIGNERON Joël puis lui succéda CELTON Jean-Paul et en ce moment préside aux destinées de votre Club votre Serviteur.

Le nombre de licenciés du Club n'a jamais cessé d'augmenter puisque de 25 licenciés à sa création, ils étaient 125 en 1991, je ne peux vous communiquer le nombre pour l'année en cours tous n'ayant pas encore fait leur demande

de licence je les invite à le faire le plus rapidement possible. On peut avancer que le nombre des membres du Club se stabilise ; ce n'est pas mal puisque nous sommes l'un des trois Clubs Sarthois avec Les Cheminots et les C.T.S à avoir plus de 120 licenciés, nous classant, d'autre part, dans les soixante premiers clubs sur le plan national. C'est honorable.

Par le passé, nous avons organisé : en 1983, un brevet de 250 km avec dénivellée et en 1986, un brevet Audax de 300 km.

Depuis trois ans, en alternance, nous organisons en mai : une année une randonnée ouverte à tous les Cyclos Sarthois et des départements limitrophes, l'autre année un Rayon Sarthois Le Mans-Vendôme-Le Mans (départ CHANGÉ bien sûr).



À ce jour, chacune de nos organisations a rencontré auprès des Cyclotouristes un vif succès puisque nous détenons le record sur le département du nombre d'inscrits à chacune de ces manifestations.



Depuis deux ans, nous participons à l'organisation du Téléthon en décembre ; vous en avez déjà eu un large compte rendu dans le précédent bulletin.

Pour conclure les organisations, nous participons à la journée vélo pour tous avec six autres Clubs manceaux en septembre.

Quant à notre participation aux manifestations cyclo françaises, je ne vous en ferai pas la liste, elle est très longue, tant sur le plan individuel que sur le plan club depuis la création de celui-ci.

Depuis le 2 février, nous avons repris nos sorties du dimanche matin, les débuts des sorties sont un peu durs, l'ambiance n'est pas des meilleures. Nous avons beaucoup de difficultés à constituer les groupes. Il va falloir prendre des décisions pour reconstituer les groupes et recréer l'ambiance des années passées.

Je rappelle que, dans chaque groupe, il faut être solidaire, de temps à autres pensez à regarder derrière, ce ne sont pas toujours les mêmes qui ont du mal, nous sommes tous à la merci d'une méforme, songez-y.



Il faut également apprendre à se connaître pour choisir son groupe et s'y sentir au mieux. Je rappelle que nous ne sommes pas des coursiers même si quelquefois on se fait une pancarte. Pensez à vous relever ensuite.

Pour conclure, je rappellerai notre devise **«PARTIR ENSEMBLE - RENTRER ENSEMBLE»** pas d'isolé sur la route, l'expérience passée nous a prouvé qu'il y avait des risques.

Première photo avec les nouveaux maillots

Enfin, souhaitons-nous de belles randonnées au cours de cette année, 1992.

ACTC : 1982/1997 = 15 ans

Voilà la saison 1997 terminée et l'heure est maintenant au bilan.

Nous étions, en 1997, 145 inscrits au Club (1^{er} Club sarthois). C'est une charge assez lourde pour que le Club marche bien. Grâce aux membres du bureau qui m'ont bien aidé, aux nombreux cyclos qui ont été présents lorsque nous avons besoin d'eux pour nos organisations fléchage et ravitaillement, à la compréhension de vous tous, nous avons réussi dans notre entreprise.

Les sorties du dimanche matin ont été bien suivies et les parcours nouveaux de Serge, largement appréciés.

Merci à vous tous.

Cela a été quelquefois un peu difficile : chacun a sa personnalité, son caractère. J'ai essayé d'être à l'écoute de tous et, s'il y a des mécontents, je pense qu'ils auront tout loisir de me le faire savoir lors de l'Assemblée Générale. Je ne suis pas élu à vie et je peux laisser mon poste si le vote de renouvellement bureau le faisait ressortir.

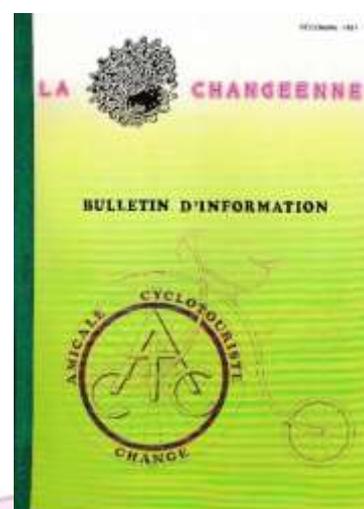
En attendant, merci à tous et bonnes fêtes de fin d'année.

Rendez-vous d'abord à la soirée Galette des Rois, ensuite à la soirée choucroute et, bien sûr, au premier dimanche de février pour le début de la saison cyclos 1998.

Nous aurons à cœur d'organiser la randonnée Pierre Loison, qui aura lieu le 14 juin 1998, en souvenir notre regretté camarade.

Vous avez entre les mains le dernier bulletin de l'année 1997. Vous allez y trouver le bilan de l'année, les comptes rendus de participations à certaines manifestations mais également les demandes de licences 1998, l'inscription à notre traditionnelle soirée choucroute ainsi que des commandes d'équipement.

Je vous demande de bien les lire et de respecter autant que faire se peut, les dates limites d'inscription afin de faciliter le travail de notre secrétaire Jeannot.



Pour ce qui est du bilan de nos activités, nous pouvons être satisfaits. Nous avons encore été présents dans un nombre important de manifestations : beaucoup de cyclosporives, un peu moins sur les randonnées cyclo mais, malgré tout, présents une nouvelle fois à la Semaine Fédérale Internationale Cyclotouriste, organisée cette année par le club d'Alberville.

Vous pourrez lire, le court mais précis, compte rendu de Gérard.

L'accueil des savoyards, les parcours, le beau temps ont largement contribué à la réussite de cette semaine, même si l'ambiance a été moyenne. Enfin, les semaines se suivent mais ne se ressemblent pas : ne gardons en mémoire que le bon côté de ces 8 jours.

Le 1^{er} mai, nous étions organisateurs, pour la 4^e fois, du Rayon Sarthois Le Mans-Vendôme-Le Mans. Pour la première fois, les cyclos vendômois s'étaient joints à nous pour mettre en place cette randonnée.

Beau succès puisque nous avons enregistré 233 cyclos au Rayon, 279 au Demi-Rayon et 55 à la randonnée de 55 km, soit au total 567 inscrits, record de participants à un Rayon depuis sa création.



Au week-end de la Pentecôte, la sortie familiale a conduit les quelques 30 participants dans le Cantal à Mauriac. Là, pendant ces trois jours, chacun a pu faire, soit de la randonnée pédestre, soit de la randonnée cyclo et, bien sûre, honorer les spécialités culinaires de la région.

Le 22 juin, à l'initiative du club de Changé et avec le concours des Clubs de La Chapelle-Saint-Aubin et de Spay, nous avons organisé La Mancelle, principe nouveau de randonnée se déroulant en étoile autour de la ville du Mans.

La participation des cyclos sarthois a été moyenne : enfin, pour une première, ne nous plaignons pas, nous avons enregistré 250 inscriptions sur l'ensemble des trois départs. En l'améliorant, nous ferons peut-être mieux en 1999. Rendez-vous est pris.



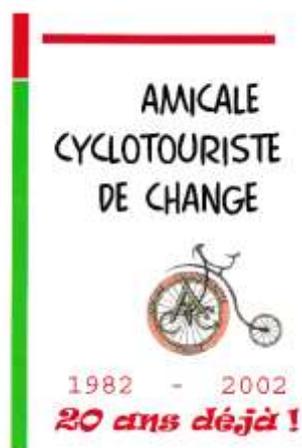
Pour les sorties club du dimanche matin, nous avons enregistré une participation importante à chaque fois (80 %). Nous espérons que, pour 1998, il en sera de même et nous pouvons aussi créer de nouveaux groupes si, toutefois, nous avons des volontaires pour faire les capitaines de route.

La sortie du jeudi, création de ce début d'année, a été suivie par certains avec assiduité : nous avons même vu de nouvelles têtes en fin de saison : bienvenue à elles. Pour le bien de cette sortie, nous allons essayer de faire deux groupes d'allure différente à condition que le nombre de participants s'étoffe un peu.

Je ne peux terminer ce bilan 1997 sans avoir une pensée pour notre ami Pierrot qui a changé de peloton en février et qui a rejoint, dans celui de l'au-delà. Claude Dornier (1984) et Guylaine Pécatte (1989).

Michel TOUCHET

L'A.C.T.C. = 20 ANS en 2002



L'année qui s'achève a été riche en événements pour notre club. Nous avons décidé de célébrer le 20^e anniversaire de sa création.

Nous avons commencé l'année par notre traditionnelle galette des rois au cours de laquelle comme chaque fois nous faisons les inscriptions pour les licences 2002 mais aussi les inscriptions pour notre soirée choucroute qui se déroulait 15 jours plus tard, le 19 janvier. Et comme chaque fois cela se déroula dans la bonne humeur

Pour sortir de notre ambiance vélo, la 7^e compagnie de l'école de gendarmerie (troupe théâtrale) est venue, sur notre invitation, et en partenariat avec le centre socio culturel François Rabelais nous présenter un «Eugène GRANDIN» ou le mari bafoué de Molière réactualisé. Les quelques 120 personnes présentes en furent agréablement surprises. Le dépoussiérage de cette pièce a valu aux acteurs un immense succès, les applaudissements et les nombreux rappels en furent les témoins lors de la descente du rideau.

Pour la première fois et malgré le risque d'un temps pas très agréable en Bretagne à cette période de l'année, le week-end de Pentecôte a connu un beau succès puisque 40 cyclos et leurs épouses y ont participé.



Autre temps fort de la saison, dans le cadre du jumelage de Changé avec Ludwigsau et dans le cadre du 750^e anniversaire de cette ville, 27 cyclos ont relié Changé à cette agglomération. Cela a été possible grâce au concours de la commune de Changé, du comité de jumelage et du conseil général de la Sarthe. Vous en trouverez un récit très précis fait par Alain dans ce bulletin.

Dernière nouvelle manifestation avant de nous séparer pour les vacances, un méchoui avait été organisé et grâce au beau temps, grâce au lieu aimablement mis à notre disposition par nos amis Max et Maryvonne, ce sont 85 personnes qui se sont retrouvées pour déguster un mouton que Jean Pierre nous avait préparé avec beaucoup de talent. Guy avec ses sketches et Jean-Yves avec son biniou apporta l'ambiance pour la réussite de cette sortie.

Ce sont 45 changéens qui s'étaient donné rendez-vous à Quimper pour la 64^e semaine fédérale. Je laisse à François le soin de vous en faire un compte rendu précis.

Pour toutes ces organisations, grâce à l'investissement de certains d'entre nous, ce fut une réussite totale. J'en remercie ces personnes-là, et, pourquoi pas rendez-vous au 25^e anniversaire avec de nouveaux.

Pour ma 15^e année de présence à la tête du club je ne peux être que satisfait Je peux vous dire que j'ai toujours autant de plaisir à présider aux destinées de celui-ci.



Lorsqu'en novembre 1987 le poste de président m'échouait je ne pensais pas y être aussi longtemps ni que le club en arriverait à une telle importance.

Ces 15 années de président auxquelles s'ajoutent 2 années de secrétariat, et 6 années d'école de cyclisme au sein de l'ECFC m'ont valu la reconnaissance de la jeunesse et des sports. Je me verrai remettre en Janvier prochain la médaille de bronze de la F.F.M.J.S. Je suis fière mais je n'aurai jamais reçu cette distinction sans vous tous mes amis cyclo qui partagez ma passion, sans vous qui depuis

de longues années êtes à mes côtés pour la bonne marche du club. Je vous en suis très reconnaissant. Merci à vous tous.

Vous me retrouverez donc en 2003 dans mes fonctions de Président. Vous aurez encore droit à mes observations, mes recommandations lors des départs du jeudi après-midi et du dimanche matin. Peut-être suis-je un peu dur dans mes propos, je le sais mais il faut que vous sachiez que nous sommes nombreux et un peu de discipline est parfois nécessaire. Nous appartenons à un groupe et chacun doit s'y sentir à l'aise, mais chacun doit respecter l'autre.

L'ambiance et l'organisation que nous avons apportées au cours de toutes ses années est le succès de notre club et je crois l'explication de notre nombre à ce jour, et pensons à notre chère devise :

«PARTIR ENSEMBLE RENTRER ENSEMBLE»

Bonnes fêtes de fin d'année à tous.

Michel TOUCHET

L'A.C.T.C. fête ses 25 ans en 2007

Avec ses 222 adhérents, notre club rencontre un succès indéniable. Nous n'étions que 26 en 1982.

25 années se sont écoulées, un long chemin a été parcouru. Petit retour en arrière.

Dès les années 1978-198, quelques Changéens et leurs amis prennent l'habitude de se retrouver à l'entrée du lotissement des Arbres pour une sortie dominicale. Le groupe s'étoffe, prend plaisir à ces sorties cyclistes, si bien qu'il décide de se rapprocher de l'Étoile Cycliste et des Festivités de Changé (E.C.E.C., club de coursiers) qui accepte de créer en son sein, une section affiliée à la F.F.C.T. (Fédération Française de Cyclotourisme). On est en 1981. Hélas, cyclotourisme et compétition ne font pas bon ménage ; le plaisir d'être ensemble et d'admirer la nature cohabite difficilement avec la vitesse pure et le besoin d'un classement.

L'ACTC a été créée en 1982, cela fera donc 25 ans l'an prochain, pour marquer cet événement, le Conseil d'administration a souhaité une grande manifestation des cyclos à CHANGÉ.

L'idée d'effectuer un relais pendant 25 heures a été avancée, et a reçu l'agrément de l'ensemble du C.A. Ce sera les 7 et 8 Juillet 2007 de 15 heures le samedi 7 jusqu'à 16 heures le lendemain.

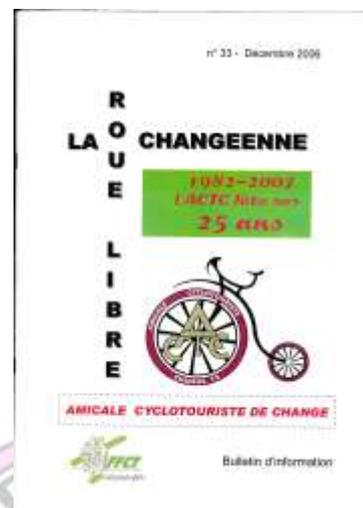


Déroulement envisagé ; Sur un parcours de 4 km environ autour de Changé, et passant dans le village, tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

Des équipes de 5 cyclos environ se constitueraient librement sous la responsabilité d'un leader, par affinités, entre femmes, par taille, au poids, par marque de vélo, par couleur de vélo, par rue....

Chaque équipe roulerait une heure et serait alors relayée par d'autres.

Plusieurs équipes pourront rouler simultanément, à condition de respecter une distance de sécurité entre les groupes. Ce ne sera pas une course. Il n'est pas question de réaliser une performance ni une moyenne, l'allure AUDAX sera la référence. Chaque leader d'équipe réglera la cadence, la



sécurité sera la règle première à respecter puisque nous tournerons sur circuit ouvert, donc avec de la circulation, notamment de nuit, où la lumière et les brassières de sécurité seront obligatoires.

Les feux tricolores et le code de la route devront être impérativement respectés.

Nous souhaitons que le maximum des licenciés de l'ACTC participe à ce relais ; cela nécessitera de s'engager à l'avance, afin de programmer et organiser les rotations, il sera possible d'effectuer plusieurs relais sur les 25 heures.

Vous pourrez inviter des copains d'autres clubs qui devront respecter les règles fixées.

Afin de créer une ambiance «kermesse», nous réfléchissons à une animation pendant toute la durée de cette manifestation.

Des stands seront mis en place pour se restaurer, se reposer, se préparer, voire massages

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*



Nous envisageons une grande parade finale dans la dernière heure, pour clore l'opération, où tout peut être envisagé : déguisements, originalité, humour... avec jury et récompenses évidemment et pourquoi pas avec la participation des habitants de Changé adultes et enfants même s'ils ne sont pas encore à l'ACTC. Cette parade se fera à allure de promenade, avec tous les vélos possibles sur le circuit. Il sera inévitable de terminer par un grand vin d'honneur.

Sur le plan pratique : Un barnum ou deux seront nécessaires pour l'organisation et la restauration, ainsi qu'une sonorisation.

Il faudra obtenir l'autorisation de stationner des caravanes et campings cars pour la nuit des organisateurs (se relayer) car nous risquons d'être sollicités la nuit dans les créneaux horaires avec peu d'équipes.

Nous devons assurer un ravitaillement permanent, voire possibilité d'utiliser des frigos du «Rabelais» ainsi que le hall. Récupérer un barbecue suffisant. Installer des barrières pour stationner les vélos.

Afin d'élargir l'animation, nous réfléchissons à solliciter d'autres associations de CHANGÉ, par exemple les rétro-motocyclettes qui à certains moments «phares» pourraient ouvrir la route des cyclos. Si la musique pouvait aussi s'associer, ça pourrait être sympa.

Laissons vagabonder notre imagination, d'autres idées vont bien nous venir. À 25 ans tout est permis !



Salutations et au plaisir. **Guy**



Un quart de siècle de présidence, 1987-2012, 25 ans.

C'est la durée totale de mes mandats à la présidence de l'Amicale Cyclotouriste de Changé.

Lorsqu'à l'assemblée générale de 1987 je fus élu, j'étais loin de penser que j'occuperai ce poste 25 ans.

Aujourd'hui, si je ne me suis pas de nouveau porté candidat, c'est que j'avais envie de souffler un peu et que je pense qu'un peu de changement au sein du conseil d'administration ne peut être que bénéfique, du moins je le souhaite.

Que d'événements ont eu lieu pendant toutes ces années ! En 1987, le club comptait 60 adhérents et chaque année l'effectif augmentait. C'est ce qui avait incité mon prédécesseur à quitter la présidence. Je vais vous résumer brièvement les divers faits qui ont marqué ce quart de siècle.

- 1987, adoption de la devise du club "Partir ensemble, rentrer ensemble".
- 1988, premier bulletin d'information "La Roue Libre Changéenne".
- 1991, la couleur de nos maillots héritée du club de coursiers ECFC (bleu ciel) ne nous satisfaisait plus. Sous les suggestions de la famille Grégoire, nous adoptons les couleurs actuelles. Ce maillot nous permet d'être reconnus sur les routes de toute la France.
- 1991, à notre demande, la mairie met à notre disposition la "petite maison" que nous baptiserons plus tard "Espace Pierre Loison", en souvenir de notre regretté camarade trop tôt disparu.

Les années défilent, les effectifs du club ne cessent de grandir. Le dimanche, puis le jeudi, nous organisons des groupes selon la distance et le rythme souhaités par chacun. Plus tard, nous créons des capitaines de route chargés de l'encadrement de ces groupes.

En parallèle, nous organiserons de nombreuses manifestations : "Les Rayons sarthois" dont le club est, avec les Cheminots, Spay et les Cyclo-Loisirs du Mans, un maître d'œuvre. "La Mancelle", une randonnée coorganisée avec Spay et La Chapelle Saint Aubin. "La Changéenne" qui se déroule chaque année à partir de la commune de Changé. Depuis quelques années nous avons relancé les Audax qui, par le sérieux et la compétence de ses responsables, ont remporté un immense succès. J'y ajouterai notre dernière création, la randonnée VTT et marche qui a lieu depuis 2011 à la fin du mois d'octobre et dont le nombre de participants ne cesse d'augmenter (+ de 900).

Nous avons mis sur pied une randonnée permanente dite "Rando des Rossays", organisation qui a obtenu le label de la Fédération Française de Cyclotourisme.

Dans le cadre du Comité de jumelage, les cyclos changéens ont effectué à vélo la liaison Changé-Ludwigsau, soit 1200 km.

Bien sûr, je n'oublierai pas les semaines neige de remise en forme, la journée culturelle, les semaines montagne, les week-end de Pentecôte, nos soirées galette des rois et choucroute et notre sortie familiale.

Parfois ces organisations m'ont valu quelques insomnies (je suis ainsi) mais que de joies pour moi et que de récompenses après toutes ces réussites. Bien sûr, je n'étais pas seul : un conseil d'administration, composé de personnes compétentes et généreuses, m'a facilité le travail. Je les remercie tous, du fond du cœur, car seul on n'est rien. La réussite est celle de toute une équipe.

Ce passé est riche de nombreux bons souvenirs. C'est pourquoi je quitte la présidence avec une certaine émotion. Rassurez-vous, je reste au sein du conseil d'administration. Je ne peux tout arrêter, j'ai trop d'attaches dans notre club.

Je garde en souvenir beaucoup de bons moments et j'oublie les quelques désagréments que m'a apporté le comportement de certains. Peut-être ont-ils réfléchi, du moins je le souhaite, sinon je les plains. Je tiens à vous remercier, vous qui m'avez soutenu au cours de ces 25 ans. Sans vous, je ne serais rien. Je ne citerai pas de nom de peur d'en oublier.

À Jean-Claude, mon successeur, je souhaite d'avoir autant de plaisir que j'en ai eu. Je lui confirme ce que je lui ai déjà dit de vive voix : je reste à sa disposition pour l'aider à assurer une bonne prise de fonction, en particulier dans le cadre des relations avec les élus de Changé, les présidents des associations changéennes, les responsables des divers services (Rabelais, services techniques communaux...).



Et que vive l'Amicale !

Michel TOUCHET

1982/2012 = 30 ANS



Bonjour à toutes et tous,

Une page se tourne, et pas des moindres puisque sur les 30 ans de vie du club, Michel a présidé ses destinées durant ces 25 dernières années, il est donc des plus normal que je commence par lui rendre un hommage appuyé.

Ce n'est pas un hasard si l'ACTC est par le nombre de ses adhérents le premier club sarthois, l'un des premiers français. L'adhésion d'un si grand nombre est liée à ces valeurs que nous défendons tous les jours sur les routes et en dehors. En cela Michel et les différentes équipes qui l'ont entouré n'ont eu d'autre objectif que de construire, pérenniser et faire évoluer les structures du club, ils l'ont fait grandir et peuvent en être fiers.

Des débuts avec la scission d'avec les coursiers, à aujourd'hui, que de chemin parcouru, que de réunions, que de désaccords à aplanir, mais que de réussites, notre club peut être fier, nous pouvons être fiers de toutes ces réussites, je citerai les Audax pour lesquels nous avons été précurseurs en Sarthe, le VTT dernièrement arrivé et qui donne un nouvel élan, mais aussi tous ces rayons, changéennes, sorties pentecôte, semaines montage, semaine neige, etc... je ne peux tout citer.

Mais la plus belle réussite de ce club est pour moi, et sans aucun doute, son esprit, rouler ensemble, il faut bien sûr parfois des coups de gueule pour faire comprendre à certains notre règle de base lors des sorties "partir ensemble, rentrer ensemble", mais c'est bien le b-a-ba de notre club et le cœur de sa réussite.

En tout cela merci Michel pour tout.

Une page se tourne, une autre s'ouvre, et je dois quand même me présenter de façon à ce que vous me connaissiez un peu. J'ai 56 ans au moment où j'écris ces lignes, je ne suis pas sarthois étant né dans le Loir-et-Cher, je suis arrivé en Sarthe en 1980 pour travailler aux MMA en tant qu'informaticien. J'ai quitté le monde de l'informatique en 2011 pour devenir entre-autre Trésorier de Comité d'Entreprise des MMA. Je suis divorcé et père de 3 filles, au club depuis 1997, amené par le regretté Guy Papillon. Jeune, j'ai fait du football, puis du tennis mais un genou récalcitrant m'a poussé vers un sport moins dur sur le plan des articulations.

J'ai derrière moi 20 ans de vie dans le monde associatif (tennis, équitation, école de danse) exclusivement en tant que trésorier. La présidence est un challenge nouveau pour moi. Ma présence à ce poste pose deux problèmes, d'une part je n'habite pas Changé et il aurait tout de même été préférable que le président soit un Changéen, mais il n'y avait pas de volontaire, d'autre part je suis encore dans le monde du travail et j'ai un travail très prenant, donc mes disponibilités ne sont pas celles de Michel, cet aspect des choses va nous obliger à adapter la gestion du bureau à cette contrainte. Mais je suis au service du club, pour le faire fonctionner et mon principal rôle est de faire que l'équipe dirigeante soit mise dans les meilleures conditions pour que la vie continue, je suis là pour mettre de l'huile sur la chaîne pour que tout tourne bien.

Mais pour déjà penser à l'avenir, il me faut tout d'abord vous parler de sécurité, j'ai déjà abordé ce sujet à l'assemblée générale, nous avons trop, beaucoup trop de chutes et 2012 qui, malgré la volonté de restreindre la taille des groupes, aura été une année catastrophique. Cette responsabilité est sur nous tous, il n'est pas question de condamner untel ou untel, mais de réfléchir tous à ce problème. J'ai entendu des mots difficiles à accepter et nous devons pouvoir pratiquer ce sport dur mais génial en ayant la certitude de pouvoir rentrer chez nous, parfois usés, mais entiers et sans passer vers la case hôpital. Mais je sais que toutes et tous, vous êtes prêts à œuvrer dans ce sens. Je terminerai en remerciant à nouveau Michel ainsi que toutes celles et tous ceux qui apportent un tant soit peu au club.

Bonnes fêtes de fin d'année, bonne année et bonne saison cyclotouriste 2013.

Jean-Claude LEMOINE

1982/2017 = 35 ans



L'année 2017 qui prend fin aura été une année pleine, bien pleine, encore plus pleine que les autres, avec ses difficultés, ses accidents, malheureusement mortel pour Jacky Dauguet, mais aussi ses moments de convivialité qui sont un liant inexorable entre nous tous.

Tout d'abord 2017 aura été l'année des 35 ans du club, à cette occasion nous avons fêté cela dignement lors du dimanche festif du 24 septembre. Si nous avons regretté une participation pas à la hauteur de ce que nous étions en droit d'espérer, on peut dire que les absents ont eu tort. En effet l'après-midi s'est déroulé crescendo avec un repas appétissant, un animateur qui a bien su faire monter l'ambiance et tout cela s'est terminé en dansant et dans une extrême bonne humeur. Je ne reviendrai pas sur toutes nos sorties «habituelles» toujours prisées par des habitués, friands, souvent nombreux et enthousiastes à y participer, mais je vais m'attarder sur les organisations non récurrentes.

Tout d'abord le «Rayon Sarthois», qui a permis à 68 courageux d'affronter une météo des moins agréables pour braver les routes sarthoises et loir-et-cheriennes. Ce n'est pas une réussite et ce n'est pas la première fois que nous sommes confrontés à ce problème de fréquentation pour des organisations purement «cyclo». Nous devons, le Comité départemental, l'ensemble des clubs organisant ces sorties, doivent se poser des questions sur l'avenir de ce type d'organisation.



Ensuite, il y a eu l'AUDAX 1 000 du «Tour des Pays de la Loire», que j'ai eu le plaisir d'accompagner et qui m'a permis de découvrir de véritables athlètes qui sont capables d'aligner les kilomètres sans donner l'impression de peiner plus que ça. Il y a eu la chaleur qui a ruiné quelques ambitions, les nuits plus que courtes (3 à 4 heures), le dénivelé, de la troisième journée entre-autre. Mais au final des cyclos plus qu'heureux à l'arrivée à Changé et comme j'ai dit au repas de clôture de ce 1 000, il faut être fêlé où très fort pour se lancer sur ces distances et si on est les deux, c'est encore mieux. Mais ils l'ont fait... Je terminerai ce sujet par un grand merci à Colette et Bertrand qui prennent un

repos bien mérité et que j'ai vu œuvrer durant ces 4 jours, et je me rends compte de tout ce que cela représente de travail une organisation comme celle-là.

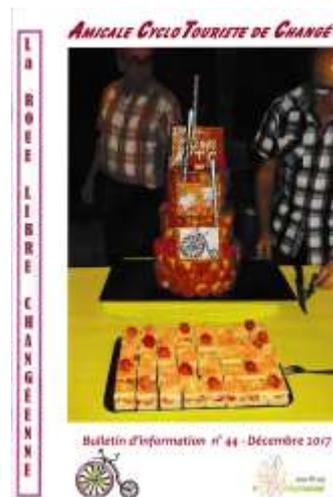
Mais il n'y a pas que les AUDAX et l'implication de beaucoup d'entre vous dans tout ce qu'organise notre club est importante, bien sûr ce sont souvent les mêmes, bien sûr avec quelques unités de plus pour la Rando de Rossays, cela aurait été mieux. Mais quel serait l'intérêt si tout se passait parfaitement, si quelques difficultés, quelques déboires ne venaient s'immiscer subrepticement dans le déroulement de ce que l'on croit bien rôdé.

Le plus intéressant dans ce club, c'est vous, vous qui participez à la vie de votre club et prenez du plaisir à venir tôt pour passer des journées fatigantes. Vous qui savez trouver et apporter la convivialité qui vous fait dire : «À l'année prochaine».

Je ne peux terminer cet «édito» sans parler de sécurité, la disparition tragique de Jacky Dauguet, les accidents trop nombreux, les incivilités de certains qui mettent en jeu la sécurité des autres. Bien sûr nous travaillons toujours autant sur tous les aspects sécuritaires. Mais c'est d'abord vous qui êtes maîtres de la sécurité de tous et entre autre avec l'arrêt systématique aux STOPS avec mise «pied à terre», c'est un point qui n'évolue pas assez vite à mon gré, mais n'ayez crainte, nous serons insistants, parfois désagréables pour certains, mais nous ne lâcherons rien, il y va de votre vie.

Merci à vous et que cette année 2018 apporte à tous les membres de NOTRE club tout le plaisir que la petite reine peut nous apporter.

Jean-Claude LEMOINE



1991



2012/2017 SPÉCIAL TOUR
DES PAYS DE LOIRE

2012



2020 : Maillot Actuel

Durant cette période l'ACTC a été très active sur de nombreux fronts tant en France qu'à l'étranger. Nous étions au début du cyclospor et de nombreuses épreuves voyaient le jour. Dans ces épreuves nous rencontrions des profils divers de participants, des non licenciés, des FFCT, des FSGT, des FFC. Au début l'ambiance était chaleureuse mais s'est dégradée au fil des ans en partie à cause des concurrents FFC qui voyaient dans ces épreuves un moyen de se faire mousser. Le format de ces épreuves était au minimum 200 km y compris en montagne.

Le maillot fuchsia du club était reconnaissable et on peut dire qu'il était très connu, combien de fois avons-nous entendu de la part de spectateurs : «Allez Changé» soit aux quatre coins de la France ou même à l'étranger.

Voici une liste non exhaustive des épreuves auxquelles des licenciés du club ont participé :

PARIS NICE 1997, 2000, 2006 fin juin



Organisation Association Sportive d'Aéroports de Paris
400 engagés, 1 500 km, 9 étapes à allure libre, une journée de repos en milieu d'épreuve.

Les étapes varient de 230 km à 140 km pour les plus accidentées. Les étapes les plus montagneuses avaient plus de 4 500 m de dénivellée. Sur chaque Paris-Nice nous avons environ 25 cols à franchir, autant dire que les cols des alpes nous connaissons. L'organisation gérait tout : les badges, l'hébergement, les repas, les ravitos, la sécurité, le fléchage, l'assistance médicale et mécanique. Une vraie organisation professionnelle dans laquelle le cycliste n'avait qu'à pédaler et admirer les paysages somptueux que nous traversions.

Le retour de Nice vers Paris se faisait en avion ; 4 airbus A 320 étaient mis à notre disposition par aéroports de Paris : les vélos remontaient par camion durant la nuit. Expérience fabuleuse tant sur le plan sportif qu'humain.

LYON MONTBLANC début juin, 5 participations

Organisation CT LYON. Parcours Lyon, Chamonix, Lyon
150 inscrits, allure libre, ambiance bon enfant, l'organisation prenait en charge, l'hébergement, les repas, les ravitos, les bagages. Deux étapes de 240 km, avec plus de 6 000 m de dénivellée, une dizaine de cols à franchir. Épreuve très difficile surtout quand la pluie s'invite.

CHOLET PAYS DE LOIRE en mars, 10 participations

Randonnée sportive sans classement au départ de Cholet ; environ 1 000 inscrits, 200 km dans les Mauges, très vallonné et très venté. Cette épreuve avait lieu le samedi la veille des pros. Organisation minimaliste. Très bon entraînement avant les grands rendez-vous de l'été.

LA BERNARD HINAULT en juin, au moins 10 participations

Épreuve très difficile, au départ de SAINT-BRIEUX ou YFFINIAC, entre 220 à 250 km, parcours très vallonné avec de nombreuses côtes sévères à l'image de Mur-de-Bretagne. Accueil extraordinaire, villages décorés, musique, spectateurs. Environ 5 000 inscrits, cette épreuve était la référence dans l'ouest.



BREVET DE RANDONNEURS DES ALPES (BRA), CYCLOMONTAGNARDE FFCT 3 participations

Cette épreuve a lieu tous les 2 ans au mois de juillet, le parcours long de 280 km est un parcours de haute montagne au départ de Grenoble et retour Grenoble. Plus de 2 000 engagés s'alignent pour ce défi. Les cols à franchir sont le Glandon, la Croix de Fer, le Télégraphe, le Galibier, 3 cols de 2 000 m et plus, C'est un véritable défi, il faut un certain entraînement et une bonne résistance pour l'entreprendre. Très bonne organisation et bonne ambiance.

RCP randonnée des cols pyrénéens, fin juillet, 2 participations

C'est un peu le pendant du BRA dans les Pyrénées. Une randonnée de haute montagne de 280 km au départ de Pau. Un défi de plus 5 000 m de dénivelée à avaler dans la journée avec souvent une chaleur caniculaire ; Aubisque, Aspin, Tourmalet, etc... sont au programme ; environ 2 000 engagés, bonne organisation.

Randonnée Alpine Le Mans adriatique. 1 participation

Organisation Cyclos Randonneurs Thononais.

Un programme dantesque 1 180 km, 44 cols, 22 131 m de dénivelée à travers la France, la Suisse, L'Italie. 17 cols de plus de 2 000 m. Cette randonnée Thonon, Trieste est à accomplir en 12 jours maximum.

L'organisation est laissée à la charge des participants.



L'ARDÈCHOISE fin juin, 17 participations à ce jour

C'est la référence française en matière de cyclos, entre 10 à 15 000 engagés suivant les années. De nombreux parcours de 90 à 280 km en une journée, de 300 à 600 km en 3 jours ou 4 jours. Les cyclos de Changé ont tout fait, testés toutes les formules. Quelques changéens particulièrement entraînés ont fait l'Ardéchoise-vélo, marathon de 277 km, 18 cols, 5 305 m de dénivelée. L'Ardéchoise est une organisation exceptionnelle.

Les classiques belges

En Belgique sont organisées de nombreuses cyclos notamment les classiques professionnelles sur les mêmes parcours. Nous avons donc décidé d'aller voir. Nous avons donc fait : GAND/VEVELGEN 200 km autour de Bruxelles, Le Tour des FLANDRES 270 km, Liège-Bastogne-Liège 250 km. Nous avons fait 7 participations étalées sur plusieurs années. La plus belle et la plus dure est sans conteste le Tour des Flandres. Imaginez 17 000 participants, des ravitos bien fournis et organisés sous des chapiteaux, des spectateurs nombreux, la montée des monts pavés et une ambiance extraordinaire. Les participants étaient Belges, Français, Allemands, Italiens, Hollandais, Les plus indisciplinés étaient les Italiens et les Français.



PARIS-ROUBAIX. 3 Participations

Le Paris-Roubaix cyclo partait de Compiègne pour arriver sur le vélodrome de Roubaix, 200 km dont 40 de pavés. C'était une cyclo particulièrement dure, les secteurs pavés sont inimaginables, Il faut les avoir fait Plusieurs milliers d'engagés, une organisation moyenne. La tranchée d'Aremberg, le carrefour de l'arbre, Cysoing, etc..., les plus anciens cyclos de Changé connaissent. Quelle joie d'arriver sur le vélodrome et de faire un tour avant de descendre du vélo complètement cassé.



AMSTEL GOLD RACE. 1 participation

Épreuve du circuit professionnel au Pays-Bas ; 220 km d'un parcours bosselé, des côtes nombreuses mais roulantes. Organisation moyenne, pas de fléchage, obligation de prendre les pistes cyclables lorsqu'il y en a, police omniprésente pour faire respecter les règles. Arrivée rocambolesque pour monter le final, le CAUBERG. Des milliers de spectateurs, avec trompettes, tambours, drapeaux, etc... qui vous encouragent et dont la marée humaine ne s'ouvre qu'au dernier moment. INOUBLIABLE !!!



MILAN-SAN-RÉMO. 1 participation

280 km, circuit identique aux professionnels. 2 à 3 000 engagés. Organisation italienne, grande pagaille, sécurité inexistante, pas de ravitos. 140 km parcouru dans la plaine du Po à plus de 40 de moyenne, avec voitures, camionnettes des suiveurs incorporés aux pelotons..... Après le Turchino petit col qui débouche sur la mer, tous les pelotons ont explosé. 144 km restants en bordure de mer avec de nombreuses côtes. Montée finale du Poggio et arrivée via Roma à San-Rémo.

PARIS-BREST-PARIS 1 200 km

L'ultra longue distance manquait aux Changéens, c'est donc naturellement qu'un groupe de cyclos de Changé, a réalisé les brevets qualificatifs de 200, 300, 400, 600 km et pris le départ de plusieurs PARIS- BREST-PARIS



AUDAX

Parcourir en peloton à 22,5 de moyenne sous la direction d'un capitaine de route des centaines de km voir des milliers en plaine comme en montagne. Les changéens ont participé et participe toujours à de nombreuses manifestations de ce genre. Il faut vraiment être aguerris pour faire ce genre de choses.

LES CYCLOSPORTIVES

Nous avons participé à plus de 100 cycloportives réunies sous le label Trophée d'Or. Ces randonnées sportives, réunissaient des épreuves dans toute la France, notamment en montagne, Alpes, Pyrénées, Massif- Central et Vosges. La distance à parcourir était aux environ de 200 km avec des dénivelées proche de 4 500 m pour les plus dures. Tous les grands cols français ont été franchis lors de ces épreuves. Nous avons participé et ce plusieurs fois à : La Jacques Anquetil, la Marmotte, l'Isard Bahamontès, la Vaujany, la Louison Bobet, la Gémiani, les Trois Ballons, l'Épervier, la Picarde, la Morzine Avoriaz, l'Olympe Courchevel, la Ventoux. Le nombre de participants à ces épreuves de masse était compris entre 1 500 et 5 000 inscrits.

Nous avons participé plusieurs fois à la Cyclo les Copains à Ambert dans le Massif Central, organisation remarquable et circuits magnifiques.

L'ÉTAPE DU TOUR

Organisation d'Amaury Sports Organisation, l'organisateur du Tour de France. Chaque année est proposé un parcours en montagne d'une étape du Tour entre 160 à 200 km, avec souvent une arrivée en altitude. Nous avons participé aux toutes premières éditions dont l'esprit au début était véritablement cyclos. Au fil des années, cet esprit pur cyclo s'est dégradé et est devenu une activité commerciale et un lieu de défoulement des gens de la FFC pour se montrer..... 10 000 participants sont inscrits chaque année. Pour notre part nous avons participé à une douzaine d'éditions.



CONCLUSION

Chers amis, nous vous avons décrit les activités du club durant 20 ans. Nous avons montré le maillot de Changé dans toutes les régions de France et à l'étranger et quelle satisfaction d'entendre au bord des routes..... **allez Changé....**

Jean-Claude LIGIER

Canyons et religieuses en Sarthe !!!

Un matin de juillet, nous nous sommes posées la question : où pourrions-nous aller randonner ?

En ouvrant le site des TRACES GPS, je suis tombée par hasard sur une randonnée à Tuffé. Nous voilà donc parties très tôt pour rejoindre la base de loisirs. Il fait très beau.

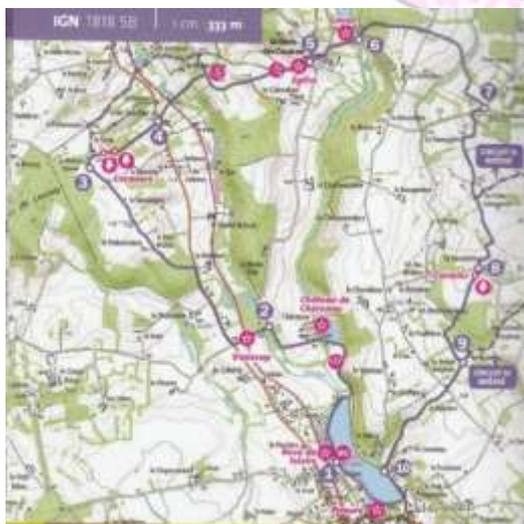
Nous avons contourné le lac par la gauche, nous arrivons près du château de Chéronne qui se mire dans l'étang et le soleil se trouve derrière le château, image magnifique.

Après avoir quitté ce chemin, un petit bout de route et puis on tourne à gauche. Sur le descriptif de la randonnée, il est marqué : «un raidillon à travers bois», ah ! oui... comme raidillon, c'est raide... mais très encaissé et très en pente, de plus très très raviné et creusé par les pluies de juin, jonché de pierres, de morceaux et branches de bois ; un vrai canyon.

Quelques pas plus loin, à La Croix-Fournier (ancien site de fabrication de poteries) il faut traverser le D19 et passer la rivière La Jousse, là encore, un chemin creux très pentu à remonter, même scénario que précédemment : chemin raide, très encaissé, raviné et jonché.

En haut, nous abordons une petite route, mais nous faisons une pause pour boire et aussi se prendre un petit en-cas. En nous retournant, nous voyons deux enfants en VTT arrivés par ce même chemin, ils nous disent avoir monté le chemin en VTT sans être descendu de vélo, évidemment, nous ne les croyons pas ; ils nous disent attendre leurs grands-parents qui les suivent. En effet, la mamie arrive en VTT, puis le papy en VTT également mais avec un sac à dos arrimé sur le guidon.... Il s'arrête en nous précisant «Nous venons du village pour faire les courses, et... dans mon sac, j'ai le dessert des enfants : des religieuses achetées chez le boulanger....». Sûr que ces petits gâteaux ne doivent pas être arrivés en bon état à leur destination....

Nous redescendons par Saint-Denis-des-Coudrais, contournons l'église qui était en travaux. Après ce joli village et après avoir franchi la rivière La Chéronne, nous empruntons le chemin des Forges (ancien moulin), encore une montée abrupte, mais moins encaissée. Nous nous trouvons au point culminant de la balade. On franchit la route et on suit un chemin bordé de haies qui descend vers le ruisseau de la Vimelle, pour remonter vers le bocage.



Nous poursuivons notre randonnée et apercevons la ferme du Greffier, célèbre pour son élevage de chevaux percherons. Encore quelques traversées de route et d'embranchements, en haut d'un chemin, nous découvrons quelques arbres fruitiers, parmi lesquels un prunier de mirabelle mûres à point, évidemment, nous nous régaloons et cela nous redonne des forces pour la fin de la rando et nous en avons besoin, vu les difficultés rencontrées.

Arrivées au bout du chemin, nous découvrons le lac, il nous reste à le contourner par la gauche, mais cela nous paraît encore bien loin. Nous n'avons pas de barques, donc il faut continuer à pied.....Enfin, la voiture est en vue ainsi que le pique-nique qui sera mangé au soleil, devant le lac et sera le bienvenu.

14,500 km.... Au compteur avec 76 m de dénivelée. **Avis aux amateurs.... Agueris.**

Benoîte GUILLONEAU

Boules aux fruits secs



Pour environ 30 gâteaux : 10 dattes, 250 g poudre d'amandes, 5 figues, 100 g de sucre, 2 jaunes d'œufs.

Couper les dattes et les figues en petits morceaux. Les laisser macérer 30 minutes dans de l'eau et quelques gouttes de fleurs d'oranger.

Égoutter puis ajouter la poudre d'amandes, le sucre et les jaunes d'œufs. Bien mélanger. Former des boules, mettre au four thermostat 6 pendant 20 minutes.

Ces boules conviennent très bien en randonnées vélo ou marche, elles sont très consistantes, sèches, faciles à transporter.

Jacqueline MANOUVRIER

La langue française

La langue française, un vrai bonheur : LA MAIN

Parmi les différentes mesures prises pour lutter contre l'épidémie du coronavirus, il est demandé de ne pas se **serrer la main**. Par contre, il est possible et c'est même recommandé, de se serrer les coudes. Il ne faut donc plus tendre la **main**, ne plus faire des pieds et des **mains**, seulement des appels du pied afin de garder les **mains libres**.

Si vous êtes à la tête d'une association et que vous vouliez vous retirer, impossible de **passer la main**, certes, il reste la solution de vous faire sortir à coups de pied dans l'arrière-train mais ce n'est pas très élégant et l'on peut très vite en **venir aux mains**.

Pour les amoureux qui ont le **cœur sur la main**, il est illusoire de le donner, ni même de le partager : les mariages vont tomber en désuétude car plus personne ne fera une démarche pour **demander la main** de l'être aimé.

Autre conséquence grave pour la démocratie : désormais la politique de la **main tendue**, est vouée à l'échec ; être **pris la main** dans le sac sera moins grave que de donner un **coup de main**. Bien sûr, la **main gauche** doit ignorer ce que fait la **main droite** mais, si elle a donné de l'argent de **la main à la main**, il sera nécessaire de lui passer un savon.

C'est dans la tribulation qu'il convient d'être fort, l'épidémie génère un sentiment de peur.

La solution ? S'en **laver les mains**, surtout en **mains propres**.

Yves Hameau

Les surnoms des villes de France :

Paris : La ville Lumière

Saint-Malo : La Cité Corsaire

Toulouse : La ville Rose

Lyon ; La Capitale des Gaules

Nantes : La Cité des Ducs

Nîmes : La Rome Française

Montpellier : La Surdouée

Avignon : La Cité des Papes

Belfort : La Cité du Lion

Nos sponsors



